

ZO DOEN WIJ DAT

Hoe houd je het een beetje leuk in de huiselijke omgeving? Lezers helpen ons op weg.

‘Zorg eerst voor jezelf, dan voor een ander’

Ben en Jetske Braaksma uit Tilburg doen met hun hond Loena vrijwilligerswerk in de zorg. Ze zijn 25 jaar bij elkaar en vormen een samengesteld gezin. „Daarin zijn kinderen bindend.”

Jeanette van Haasen

Als je informatie wilt horen, dan moet je kunnen luisteren

Jetske: „Ik kom uit een onderwijsgezin. Mijn ouders stimuleerden ons, daagden ons uit en gaven ons vertrouwen in onszelf en anderen. In mijn job doe ik hetzelfde. Ik ben happy wanneer het me lukt een glimlach op iemands gezicht te toveren omdat ik heb bijgedragen aan zijn tevredenheid.”

Ben: „Ik zit in mijn werk altijd tussen twee vuren in en ben afhankelijk van de informatie die mensen mij verschaffen. Als ik informatie wil horen, dan moet ik luisteren. Dat is communicatie. Met de juiste communicatie kun je kwaliteit verbeteren. Ik fungeer als brug tussen consument en fabrikant. Als het soms niet lukt om met iemand te communiceren, geeft Jetske me advies. Ze is tenslotte coach en ze coacht mij ook. Zo leuk als ik na een werkdag thuiskom en roep: ja, het is gelukt!”

Jetske: „Ik leer van Ben om wat geduldiger te zijn. Soms wil ik iets te snel en dan remt hij me af. Ben heeft de prachtige kwaliteit dat hij altijd voor iedereen zijn best doet, hij heeft een brede interesse en is daardoor een fijne gesprekspartner.”

Ook dieren kunnen nuttig zijn in de zorg

Ben: „Nu we toch bezig zijn: Jetske is betrouwbaar en integer. Ik voel me heel erg veilig bij haar en anderen ook.”

Jetske: „Ertoe doen, dat vinden we belangrijk in ons leven. Iets voor een ander kunnen betekenen. Eerst voor

jezelf goed doen voordat je voor een ander kunt zorgen. We doen niet voor niets vrijwilligerswerk en wel samen met onze koningspoedel. Loena betekent veel voor demente ouderen.”

Ben: „Toen we Loena als puppy kregen, wisten we nog niet dat ze een uitstekende zorghond zou zijn. Maar omdat we graag vrijwilligerswerk wilden doen, kwamen we bij stichting ZorgDier Nederland terecht. We hebben ons daar aangemeld voor een driedaagse cursus waar je hondengedrag leert vertalen en leert hoe je je hond optimaal kunt inzetten binnen zorgcontact met andere mensen. Stichting ZorgDier beslist of mens en type hond geschikt zijn als zorgteam. Of een dier geschikt is, is overigens niet zozeer van ras afhankelijk, maar wel van karakter. Een dier moet natuurlijk sociaal en ontvankelijk zijn. Net als de baasjes.”

Jetske: „We gaan elke vrijdag naar behandelcentrum de Hazelaar in Tilburg en bezoeken daar twee cliënten. Dat die onze naam niet meer weten als we eraan komen maar wel die van onze hond Loena, zegt genoeg. Werken met dementerende ouderen vraagt iets van je. Je moet constant ‘online’ zijn. Als je het contact onderbreekt, zijn zij de verbinding kwijt.”



Ik leer van Ben om wat geduldiger te zijn. Soms wil ik iets te snel en dan remt hij me af

—Jetske Braaksma



DE FAMILIE



▲ Ben Braaksma (63) is technicus bij Philips



▲ Jetske Braaksma (61) is personeelscoach op het Mill Hill College

Leef in het nu, soms doen verleden en toekomst er niet toe

Ben: „De eerste keer dat ik op de afdeling kwam, schrok ik enorm. Ik had nooit eerder te maken gehad met mensen met dementie en vond het heel erg dat ik daar mensen aantrof die niets anders deden dan alleen maar zijn. Ze werden gevoed door het personeel, dat was het. Ik moest over een drempel heen om te ervaren dat ik van betekenis kon zijn. Dit lukte door veel met Jetske te praten. Mensen met dementie bevinden zich in contact met jou in het hier en nu, nergens anders. Ook ik probeer in het hier en nu te zijn als ik bij ze ben. Loena aaien of kammen of een balletje gooien, het is maar een moment. Maar dat moment kan alles zijn voor iemand met dementie. Je parkeert zogezegd voor even de buitenwereld.”

Jetske: „Dit werk vraagt van je dat je respectvol met mensen omgaat. Dat die persoon zijn waardigheid mag behouden en dat je hem of haar niet als een klein kind of minderwaardig mens behandelt. Ook als communicatie lastig is. We hebben een cliënt die doof is. Daarom hebben we briefjes gemaakt met korte boodschappen erop zodat we elkaar toch kunnen begrijpen.”

Ben: „Zelfs Loena gedraagt zich respectvol in haar werk en laat mensen in hun waarde. Ze voelt aan of iemand contact wil of niet en of die persoon nabijheid kan verdragen of

▲ „Onze hond is zo sociaal dat ze vrijwilligerswerk doet,” zegt Jetske over hond Loena.

FOTO'S MARIE-THERÈSE KIERKELS



niet. Onze hond is zo sociaal dat ze vrijwilligerswerk doet, roep ik wel eens schertsend. Ja zo ervaren wij dit.”

Wees bedacht op de valkuilen binnen een samengesteld gezin

Ben: „Jetske en ik hebben nu 25 jaar verkering en zijn ondertussen ook al getrouwd. We leerden elkaar kennen toen we onze kinderen naar atletiek brachten. We waren allebei gescheiden en raakten met elkaar in gesprek. Onze kinderen waren aan het sporten en wij zaten braaf in de kantine naar ze te kijken. ‘Welke is van jou?’, vraag je dan aan elkaar. ‘O, die er naast loopt is van mij’.” Ja zo ontstond dat.

Jetske: „Ik was toen niet op zoek naar een relatie, had het fijn in mijn eentje met mijn twee kinderen. Ben vond het prima om aan te sluiten. In een samengesteld gezin zijn kinderen bindend. Als het tussen hen niet klikt, kun je de relatie wel vergeten. Maar ondanks verschillen in achtergronden en karakters respecteerden ze elkaar. Dat was prachtig om te zien.”

Ben: „Meestal spelen kinderen uit een samengesteld gezin hun ouders uit. Ze kunnen bijvoorbeeld hun stiefvader- of moeder gaan negeren, noem maar op. Daar hebben we allebei voor gewaakt, dat zou ons niet gebeuren. Jetske en ik spraken regelmatig met elkaar over onze observaties binnen ons gezin.”

Als jouw benadering vrienden maakt, doe je het goed

Jetske: „Ook wij komen uit totaal verschillende gezinnen met andere communicatievormen. Ik ben opgegroeid met de wijsheid: ben wijs en doe op tijd je mond open. Als je het moeilijk hebt of iets zit dwars, zeg dat op tijd. Durf je gevoel te uiten. Een andere wijsheid was: mensen mogen voor, achter, links of rechts van je staan, maar niet op jouw plaats. Je mag je eigen plaats in het leven innemen. Ja, ik heb heel erg geboft met mijn ouders.”

Ben: „Er is een groot verschil tussen Jetskes opvoeding en de mijne. Ik moest mijn plek in een gezin met twaalf kinderen bevechten. Jetske liet me zien dat het ook heel anders kan. Dat je niets hoeft te bevechten als jouw eigen ruimte je gewoon wordt gegund. Daarom vind ik medemenselijkheid belangrijk. Leef je in de ander in, probeer te begrijpen waarom iemand bepaalde keuzes maakt. Ik beloon mensen op mijn werk altijd als ze iets voor me gedaan hebben door hen te bedanken. De volgende keer als je ze ziet, gaat hun hand van zelf omhoog. Mijn methode maakt vrienden. Soms is het niet zozeer wat, maar hoe. Zonder de mens in de functionaris kun je niet functioneren, zeg ik altijd.”

Jetske: „Samen oud worden, dat is wat we allbei willen. En het noorderlicht in de winter zien. Als het even kan, graag met Loentje erbij.”